



## Marathon de Paris 06 avril 2008

**Bravo à Yves (Jacques), Raynald, Rodolphe et Christophe!**

### Les témoignages D'Yves et Raynald

Yves

*"Journée au marathon de Paris. Dès 6 h 00 du matin c'est avec beaucoup d'intérêt que Christian et moi écoutons les nouvelles de la météo. Au programme de la journée vent, pluie, giboulées et 6 degrés au thermomètre...*

*Heureusement à part la température rien de tout cela. Le départ a lieu dès 8 h 45 précises. Nous (37000 joggeurs) descendons les Champs Elysées en direction de Vincennes. (nous empruntons les Champs Elysées, la place de la Concorde, la place du Palais Royal, place de la Bastille, nous longeons le château de Vincennes, les Tuileries, ....sans oublier la tour Eiffel, l'Arc de triomphe .....)*

*Course très agréable, pas une goutte de pluie et même de temps à autre ensoleillée. Sans être un marathon difficile les portions pavées et notamment les nombreux faux plats vers Vincennes et le passage des ponts le long de la Seine se succèdent.*

*Je recommande ce marathon qui permet de découvrir un Paris piétonnier sur un parcours jalonnés de monuments historiques fabuleux, le public est présent mais en nombre limité (rien à voir avec Londres).*

*J'aimerais en profiter pour remercier Murielle Demarets qui a permis à un bon nombre de marathoniens de se (re)prendre en main diététiquement parlant. Ses conseils et notamment ses plans alimentaires judicieux m'ont permis de toujours avoir une réserve énergétique importante et en ce qui me concerne de perdre pas mal de poids. Dès qu'elle aura terminé son mémoire et qu'elle pourra donc exercer son métier de diététicienne je vous invite vivement si le besoin s'en fait sentir de rencontrer Murielle qui sans nul doute vous aidera à atteindre vos objectifs. "*

Raynald

*" Salut Marc, salut Serge et tous les naqués.*

*Me voici de retour après le marathon de Paris.*

*Après 15 jours d'arrêt pour cause de grosse contracture au soléaire, et une préparation réduite en fréquence, je suis plutôt satisfait de mes 3h48.*

*La course s'est très bien déroulé jusqu'au 25ème Km, avec une pêche d'enfer au 18 et 19ème Kms.*

*Après, ça s'est quelque peu compliqué dans le sens où j'ai commencé à avoir mal aux jambes (préparation pas assez poussée sans doute).*

*Plus ça allait et moins ça allait, je me disais que je ne pourrais pas aller au bout tellement j'avais mal aux muscles, alors que coeur, poumon s'était le top. Je suis*

*descendu jusqu'à 6min au Km au 32ème.*

*Puis là d'un seul coup j'entends dernière moi: "Alors, vous êtes toujours en forme pour faire 3h45!!!!!" avec trois personnes qui me dépassent avec des ballons et drapeaux indiquant 3h45.*

*Alors là je me suis dis: "vieux il faut te secouer, essaie d'accrocher et on verra!"*

*Eh bien bizarrement, j'ai suivi jusqu'au bout tout en ayant très mal aux jambes les 10 derniers Kms. La tête y est pour beaucoup là-dedans. Mais, franchement, je ne pensais pas être capable de le faire bien que je sache ce qu'est un effort difficile au niveau coeur, poumon. Là c'était différent, il s'agissait plutôt du corps qui était mis à mal. Finalement j'ai fait moins bien que lors de mon premier marathon mais ce n'est pas si mal.*

*Prochain objectif, les 20Kms de Bruxelles.*

*Quand est-ce que je peux reprendre la course à pied sachant que j'ai encore des difficultés à monter les escaliers?*

*Au niveau de mon emploi du temps je ne pourrais que le WE prochain et celui d'après. Et merci pour tout.*

*Raynald.*

*Note de Bip Bip: cher Raynald, tu peux reprendre la course à pied dans moins d'une heure, il te suffit de descendre les escaliers plutôt que de les monter...*

*Bravo à toi!*